दैनिक
न्याय साक्षी

संपादकीय

जाएं तो जाएं कहां -कोरोना का खटका: महंगाई का झटका

एक तरफ कोरोना की दूसरी तीव्र लहर के चलते पाबंदियां बढ़ने के संकेत मिल रहे हैं और बड़े शहरों में 12 घंटे का लॉकडाउन यानी बंद के विकल्प पर गंभीरता से विचार किया जा रहा है। इससे कारोबार प्रभावित होने से लोगों को आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ेगा। वहीं दूसरी ओर कमरतोड़ महंगाई में एक और तड़का लगने वाला है जिससे कि कमरतोड़ महंगाई की मार झेल रहे उपभोक्त ाओं को नए वित्तीय वर्ष का पहला दिन महंगाई के मोर्चे पर एक और तगड़ा झटका देने जा रहा है जिससे बहुत-सी चीजें और महंगी हो जाएंगी। प्रदेश की औद्योगिक राजधानी इंदौर में नगर निगम करों की दरों में 1अप्रैल से इजाफा करने जा रहा है जिसके कारण यहां के लोगों पर हर महीने 940 रुपए यानी साल भर में 11280 रुपया विभिन्न सेवाओं के बदले चुकाना पड़ेगा। भोपाल से देवास के बीच टोल टैक्स में भी वृद्धि होने जा रही है जिससे 1 अप्रैल से भोपाल से इंदौर के बीच कार से सफर करने वाले यात्रियों को भोपाल से देवास तक टोल नाकों पर 8 रुपया ज्यादा देना पड़ेगा। इस प्रकार कुल मिलाकर नए वित्तीय वर्ष का पहला दिन अपने साथ काफी कुछ बदलाव लाने वाला है जिससे आम उपयोग की बहुत सी चीजें काफी महंगी हो जाएंगी और लोगों की मुसीबतों में इजाफा ही होने वाला है। इस प्रकार आम आदमी जाए तो जाए कहां एक तरफ कोरोना का खटका है तो दूसरी ओर महंगाई का झटका है।

नए वित्तीय वर्ष का पहला दिन अपने साथ महंगाई की चौतरफा मार लेकर आया है। आम आदमी को महंगाई का तगड़ा झटका इससे लगना चालू हो गया है, क्योंकि रोजमर्रा के इस्तेमाल में आने वाली चीजें महंगी होने जा रही है। मारुति सुजुकी सहित तमाम ऑटो कंपनियों ने 1 अप्रैल 2021 से कार और बाइक की कीमतों में बढ़ोतरी का ऐलान कर दिया है। मारुति सुजुकी के साथ रेनॉ की कारें भी महंगी हो जाएंगी। वहीं टू-व्हीलर के दाम भी बढ़ रहे हैं। किसानों को भी झटका लगने वाला है क्योंकि ट्रैक्टर की कीमतों में भी इजाफा हो रहा है। टेलीविजन के दामों में भी 2000 रुपए से लेकर 3000 रुपए तक की वृद्धि होने की संभावना है। मोबाइल, मोबाइल पार्ट्स, मोबाइल, चार्जर,एडाप्टर, बैटरी और हेडफोन भी महंगे हो गए हैं। एयर कंडीशनर और रेफ्रिजरेटर के दाम भी बढ़ोतरी हो गई है तथा एयर कंडीशनर 1500 रुपए से लेकर 2000 रुपए तक महंगे हो जाएंगे। नागर विमानन महानिदेशालय ने भी 1 अप्रैल से एयर सिक्योरिटी फीस में बढ़ोतरी का ऐलान किया है जिससे हवाई सफर भी महंगा हो जाएगा इसका असर उन लोगों पर पड़ेगा जिन्हें महंगाई बढ़ने से कोई विशेष फर्क नहीं पड़ता लेकिन बाकी जो चीज है महंगी हो रही है उसका बोझ आम आदमी पर पड़ेगा क्योंकि जीवन शैली में जो बदलाव आया है उसमें हर व्यक्ति की यह चाहत है कि उसके पास कम से कम कुछ मूलभूत सुविधाएं रहे और इसके लिए वह जिन वस्तुओं का उपयोग करता है वह महंगी हो गई हैं। भोपाल से देवास के बीच टोल टैक्स में जो वृद्धि हुई है उसके अनुसार कार चालक को पहले और दूसरे टोल पर 2-2 रुपए और तीसरे टोल नाके पर 4 रुपए अधिक देना होगा। भोपाल से देवास के बीच आवागमन पर 16 रुपए अधिक चुकाने होंगे। अभी तक 120 रुपए देना पड़ता था तो अब तकरीबन 128 देना पड़ेगा। प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत मिलने वाली सब्सिडी भी खत्म हो गई है अभी एमआईजी वन के मकानों पर ऋण पर लगने वाले ब्याज में 4 प्रतिशत और एमआईजी दो में 3 प्रतिशत की छूट मिलती थी।-

अरुण पटेल

एलजी ने की स्मार्टफोन कारोबार बंद कर करने की घोषणा

नई दिल्ली। दक्षिण कोरियाई कंपनी एलजी इलेक्ट्रॉनिक्स ने मोबाइल फोन कारोबार बंद करने की घोषणा कर दी है। स्मार्टफोन कारोबार में कंपनी का नुकसान हो रहा था, जिसके बाद यह फैसला लिया गया है। एलजी अब अपने कर्मचारियों को स्मार्टफोन डिवीजन से अन्य यूनिट्स में ट्रांसफर कर रहा है।

माना जा रहा है कि एलजी अपने दूसरे बिजनेस को मजबूत करने पर फोकस कर रही है। जानकारी के अनुसार,एलजी के डायरेक्टर आफ बोर्ड ने मोबाइल फोन कारोबार बंद करने की पहले ही अनुमति दे दी थी।एलजी के प्रोडक्ट काफी नए तकनीक के साथ मार्केट में रहे, लेकिन सस्ती चाइनीज मोबाइल कंपनियों के प्राइस वार के सामने वे व्यावसायिक रूप से सफल नहीं हो सके। एलजी का फोकस उन बिजनेस को मजबूत करने पर है, जहां से ग्रोथ आ रही है। इनमें इलेक्ट्रिक व्हीकल कंपोनेंट्स, कनेक्टेड डिवाइस, स्मार्ट होम्स, रोबोटिक्स, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और बिजनेस टु बिजनेस शामिल हैं।

31 जुलाई तक पूरी हो सकती है प्रक्रिया – रिपोर्ट के अनुसार एलजी अपने मोबाइल विशेषज्ञता का लाभ उठाती रहेगी। 6 जैसी गतिशीलता से संबंधित तकनीक विकसित करने में कंपनी मदद करेगी, जिससे अन्य व्यावसायिक क्षेत्रों में प्रतिस्पर्धा को और मजबूत किया जा सके। एलजी के मोबाइल व्यवसाय संचालन के दो दशकों के दौरान विकसित की गई मुख्य प्रौद्योगिकियों को भी बरकरार रखा जाएगा और मौजूदा और भविष्य के उत्पादों पर लागू किया जाएगा। मोबाइल फोन व्यवसाय बंद करने की प्रक्रिया 31 जुलाई तक पूरी होने की उम्मीद है। हालांकि कुछ मौजूदा मॉडल की लिस्ट उसके बाद भी उपलब्ध हो सकती है।

वहीं, वर्तमान एलजी फोन इन्वेंट्री बिक्री के लिए उपलब्ध रहेगी। एलजी समय-समय पर मौजूदा मोबाइल उत्पादों के ग्राहकों के लिए सेवा समर्थन और सॉफ्टवेयर अपडेट प्रदान करेगा जो क्षेत्र के अनुसार अलग-अलग होंगे। एलजी मोबाइल फोन कारोबार को बंद करने के दौरान सप्लायर्स और बिजनेस पार्टनर्स के साथ मिलकर काम करेगा। रोजगार से संबंधित विवरण स्थानीय स्तर पर निर्धारित किए जाएंगे।

पेट्रोल- डीजल के दाम में छठवें दिन भी कोई बदलाव नहीं

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में नरमी के बावजूद घरेलू स्तर पर आज पेट्रोल और डीजल की कीमतों में लगातार छठवें दिन बदलाव नहीं हुआ। इससे पहले पेट्रोल 22पैसे और डीजल 23पैसे प्रति लीटर सस्ता हुआ था। दिल्ली में मंगलवार कोपेट्रोल प्रति लीटर 22 पैसे कम हो कर 90.56 रुपये प्रति लीटर और डीजल भी 23 पैसे कम हो कर 80.87 रुपये प्रति लीटर पर आ गया था। तेल विपणन करने वाली कंपनी इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के अनुसार सोमवार को पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं किया गया है।

महाराष्ट्र में लॉकडाउन के बावजूद मुंबई में होंगे आईपीएल मैच

नई दिल्ली। मुंबई क्रिकेट संघ (एमसीए) ने दोहराया है कि राज्य में कोविड-19 वायरस के प्रसार को रोकने के लिए सरकार के नवीनतम आदेशों के बावजूद इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) की गतिविधियों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। रविवार (4 अप्रैल) शाम को महाराष्ट्र सरकार द्वारा घोषित आंशिक लॉकडाउन उपायों के मद्देनजर एमसीए का यह स्पष्टीकरण आया। क्रिकबज ने एमसीए के एक अधिकारी के हवाले से लिखा है, हमारे पास शहर के नगर आयुक्त का एक फोन आया है। संघ को आश्वासन दिया गया है कि लॉकडाउन के उपायों का आईपीएल मैचों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। हालांकि, अन्य क्रिकेट गतिविधियों को तुरंत रोकना होगा।

एमसीए अधिकारी ने यह भी पुष्टि की कि आईपीएल टीमें सामान्य रूप से अभ्यास करना जारी रख सकती हैं। एमसीए अधिकारी ने कहा, कोई भी क्रिकेट गतिविधि जो बायो बबल का हिस्सा है, को निर्बाध रूप से अनुमति दी जाएगी। रविवार दोपहर कैबिनेट की बैठक के बाद, महाराष्ट्र सरकार ने सप्ताहांत के दौरान सम्पूर्ण लॉकडाउन की घोषणा की।

फेसबुक के 53.3 करोड़ यूजर्स का डेटा लीक, भारत के 61 लाख यूजर्स भी शामिल

नई दिल्ली। दुनियाभर में फेसबुक के करीब 53.3 करोड़ यूजर्स का व्यक्तिगत ब्योरा कथित तौर पर ऑनलाइन लीक हो गया है और इसे हैकिंग प्लेटफॉर्म्स पर डाल दिया गया है। इनमें से 61 लाख यूजर्स भारत के हैं। एक साइबर सुरक्षा कार्यकारी ने यह जानकारी दी। लीक डेटा में यूजर्स का नाम, फोन नंबर और अन्य जानकारी शामिल है। 31 दिसंबर, 2020 तक वैश्विक स्तर पर फेसबुक के कुल सक्रिय यूजर्स की संख्या 2.80 अरब थी।

साइबर सुरक्षा कंपनी हडसन रॉक के सह-संस्थापक एवं मुख्य तकनीकी अधिकारी (सीटीओ) एलन गाल ने एक ट्वीट के जरिये यह मुद्दा उठाया है। गाल ने कहा, '53.3 करोड़ फेसबुक रेकॉर्ड को मुफ्त में लीक कर दिया गया है। इसका आशय है कि यदि आपका फेसबुक खाता है, तो इस बात की काफी संभावना है कि इस खाते के लिए इस्तेमाल फोन नंबर लीक हो गया है।' ट्वीट में विभिन्न देशों के यूजर्स की संख्या का जिक्र किया गया है, जिनका डेटा लीक हुआ है। इनमें से 61 लाख प्रयोगकर्ता भारत से हैं। 3.23 करोड़ अमेरिका, 1.15 करोड़ ब्रिटेन और 73 लाख ऑस्ट्रेलिया से हैं।

फेसबुक ने क्या कहा– इस बारे में संपर्क करने पर फेसबुक के प्रवक्ता ने कहा, 'यह पुराना डेटा है जिसकी जानकारी 2019 में मिली थी। हमने इस मुद्दे को अगस्त, 2019 में हल कर लिया था।' गाल ने बताया कि 2020 की शुरुआत में एक खामी सामने आई थी। इसके जरिये फेसबुक खाते से जुड़े फोन नंबर को देखा जा सकता था। इसका इस्तेमाल कर दुनियाभर के विभिन्न देशों के 53.3 करोड़ यूजर्स के डेटा को लीक किया गया है। उन्होंने कहा कि प्रयोगकर्ताओं के लीक डेटा में फोन नंबर, फेसबुक आईडी और पूरा नाम का ब्योरा शामिल है। गाल ने कहा कि कुछ गलत लोग इस सूचना का इस्तेमाल 'सोशल इंजीनियरिंग', घोटाले, हैकिंग और मार्केटिंग के लिए कर सकते हैं।

होम लोन लेने वालों को झटका, एसबीआई ने ब्याज दरों में की बढ़ोतरी

मुंबई । आम आदमी को एक और झटका लग गया है। स्टेट बैंक ऑफइंडिया(एसबीआई)ने एक अप्रैल 2021 से होम लोन की न्यूनतम ब्याज बढ़ा दी है। ग्राहकों के लिए इस महीने से होम लोन की न्यूनतम ब्याज दर 6.95 फीसदी हो गई है। पिछले महीने तक यह 6.70 फीसदी थी। यानी इसमें 25 आधार अंक या 0.25 फीसदी की बढ़ोतरी की गई है। 100 आधार अंकों का अर्थ एक फीसदी होता है। एसबीआई द्वारा ब्याज दर बढ़ाने से यह संभावना व्यक्त की जा रही है कि आने वाले दिनों में बाकी बैंक भी लोन की ब्याज दर बढ़ा सकते हैं। एसबीआई ने बीते मार्च में ही एक स्पेशल ऑफर की घोषणा की थी। यह विशेष ऑफर पूरे महीने लागू रहा था। इसमें होम लोन 6.70 फीसदी सलाना ब्याज दर पर उपलब्ध थे। यह पूरी इंडस्ट्री में प्रतिस्पर्धी दर थी। अब, जबकि एसबीआई ने ही न्यूनतम ब्याज दर में 25 बेसिस प्वाइंट की वृद्धि की है, तो माना जा रहा है कि एसबीआई के इस कदम का अन्य बैंक और होम लोन देने वाली संस्थाएं अनुसरण करेंगे। एसबीआई की वेबसाइट पर बताया गया है, इसके होम लोन एक्सटर्नल बेंचमार्क-लिंक्ड रेट से 40 बीपीएस से अधिक पर उपलब्ध हैं। ईबीएलआर जोकि आरबीआई की रेपो रेट से जुड़ा है, वर्तमान में 6.65 प्रतिशत है, जिसका अर्थ होगा कि होम लोन 7 प्रतिशत पर उपलब्ध हैं। हालांकि, लोन प्रपोजल जिनमें एक आवेदक के रूप में एक महिला है, 5बीपीएस छूट का हकदार है, जिससे 6.95 प्रतिशत पर मिलता है।

सिर्फ ताली बजाने से ठीक हो जाती हैं 6 बीमारियां!

खुशी के हर मौके पर ताली बजाना ओम बात है। फिर चाहे किसी का उत्साह बढ़ाने की बात हो, धार्मिक स्तुति में, किसी के अभिवादन के लिए या फिर किसी को प्रोत्साहन देने जैसे कामों के लिए सबसे आसान और प्रभावी तरीका अगर कोई है, तो वो है ताली बजाना। दोस्तों आपको जानकर हैरानी होगी कि ताली बजाने से सिर्फ खुशी जाहिर नहीं होती, बल्कि ताली बजाने के कई स्वास्थ्य लाभ भी हैं....

1. कॉलेस्ट्रोल का स्तर कम होता है

दोस्तों आज के समय में कोलेस्ट्रॉल की समस्या से ज्यादातर लोग परेशान होते हैं। इसलिए ये जानकारी सबके लिए आवश्यक है, कि ताली बजाने से रक्त में मौजूद कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम होता है। साथ हीं रक्त संचार भी काफी बेहतर होता है।

2. ब्लड प्रेशर नियंत्रित

दोस्तों ताली बजाने से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में काफी सहायता मिलती है। इसलिए जितना हो ताली बजाते रहें।

3. मधुमेह, अस्थमा इत्यादि में लाभदायक

कम से कम 15 सौ बार ताली बजाने से मधुमेह, अस्थमा, हृदय रोग और गठिया इत्यादि बीमारियों में काफी राहत मिलता है।

4. एक्यूप्रेशर का लाभ

हमारे शरीर में कुल 340 प्रेशर बिंदु हैं. जिनमें 29 बिंदु हमारे हथेली में होते हैं। एक्यूप्रेशर थेरेपी के मुताबिक सिर्फ ताली बजाने मात्र से शरीर के सभी अंगो को स्वस्थ रख सकते हैं।

5. ऑक्सीजन का फ्लो सही रहता है

ताली बजाने से ऑक्सीजन का फ्लो शरीर में सही तरीके से काम करता है. जिससे फेफड़ों में ऑक्सीजन ठीक तरीके से पहुंच पाता है, और शरीर स्वस्थ रहता है।

6. तीन मर्ज का इलाज

हर रोज आधा घंटा ताली बजाने से सर्दी-जुकाम, बालों का झड़ना और शारीरिक दर्द जैसी परेशानियों से छुटकारा मिलता है।

आज का राशिफल

मेषः आज का दिन शुभ फलदायी रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में आर्थिक लाभ और नौकरी में तरक्की के योग रहेंगे। मित्रों-परिजनों का भरपूर सहयोग मिलेगा।

वृषभः आज का दिन अच्छा रहेगा। कारोबार अच्छा चलेगा। धनलाभ की स्थिति रहेगी। बेरोजगारों को रोजगार के अवसर मिलेंगे और सफलता प्राप्त प्राप्त होगी।

मिथुनः आज का दिन मिला-जुला रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियों को छोटी-छोटी परेशानियां आ सकती हैं, लेकिन अपने प्रयासों से कार्यों में सफलता मिलेगी और धनलाभ होगा, जिससे आर्थिक स्थिति मजबूत होगी।

कर्कः आज का दिन सामान्य रहेगा। कारोबार की गति मध्यम रहेगी। कार्यक्षेत्र में बाधाएं उत्पन्न होंगी, लेकिन अंततः अपने परिश्रम से कार्यों में सफलता मिलेगी।

सिंहः आज का दिन अच्छा रहेगा। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और सभी कार्य आसानी से होंगे। सेहत का ध्यान रखें।

कन्याः आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी और सहयोगियों की मदद से सभी कार्यों में सफलता मिलेगी।

तुलाः आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यावसायिक क्षेत्र में सफलता मिलेगी और धनलाभ की स्थिति रहेगी। कारोबार विस्तार की नई योजनाएं बना सकते हैं।

वृश्चिकः आज का दिन शुभ फलदायी रहेगी। कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी और व्यापार में आर्थिक लाभ के अच्छे अवसर प्राप्त होंगे।

धनुः आज का दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक गतिविधियों में सफलता मिलने से मन में प्रसन्नता रहेगी और नई ऊर्जा के साथ काम करेंगे।

मकरः आज का दिन मिला-जुला रहेगा। कार्यक्षेत्र में काम की अधिकता रहेगी और नए कार्यों की जिम्मेदारी मिलने से व्यस्तता बढ़ेगी।

कुम्भः आज का दिन सामान्य रहेगा। व्यापार-धंधा मध्यम चलेगा। कार्यक्षेत्र में छोटी-छोटी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। कार्यभार की अधिकता रहेगी, लेकिन अपनी मेहनत से कार्यों में सफल होंगे। अनावश्यक धन व्यय होनी की संभावना रहेगी। परिवार का माहौल अच्छा रहेगा।

मीनः आज का दिन अच्छा रहेगा। गृहों की स्थिति आपके अनुकूल बन रही है, जिससे कार्यक्षेत्र में उन्नति के योग रहेंगे।

जब धर्मेश येलांडे द्वारा रिजेक्ट हो गई थीं सान्या मल्होत्रा

बॉलीवुड अभिनेत्री सान्या मल्होत्रा, जिन्होंने हाल ही में डांस दीवाने शो में गेस्ट की भूमिका निभाई थी, उन्होंने उस समय को याद किया जब वह कोरियोग्राफर धर्मेश येलांडे द्वारा रिजेक्ट कर दी गई थीं। धर्मेश, जो डांस रियलिटी शो में जज हैं, उन्होंने अपने करियर की शुरूआत में एक ऑडिशन में सान्या का चयन नहीं किया था।

उस दिन को याद करती हुई सान्या ने कहा, आज मेरे लिए जीवन एक पूर्ण चक्र बन गया है। छह साल पहले, मैं एक डांस-रियलिटी शो के ऑडिशन के लिए इस स्टूडियो में आई थी और मैं ऑडिशन पास नहीं कर सकी थी।

उन्होंने आगे कहा, मुझे याद है, रात के 1 बज रहे थे जब मैं फ्री हुई थी। मैं आपकी वजह से ऑडिशन पास नहीं कर पाई थी। लेकिन अब मैं यहां अपनी फिल्म के प्रचार के लिए आई हूं।

धर्मेश ने सान्या को उन सभी परिश्रमों के लिए बधाई दी और सपनों को हासिल करने के लिए उनकी सराहना की। उन्होंने यह भी कहा, वह किसी भी व्यक्ति के लिए एक महान उदाहरण हैं, जो अस्वीकृति का सामना करते हैं और आगे बढ़ते हैं।

इस बीच, सान्या की फिल्म पगलैट नेटफ्लिक्स पर रिलीज हो गई है।

'रहना है तेरे दिल में' के सीक्वल में नज़र आ सकते विक्की कौशल और कृति सेनन

बॉलीवुड के गलियारों में काफी जबरदस्त फिल्मो पर काम चल रहा है। वही बॉलीवुड के गलियारों में कई फिल्मो के रीमेक और सीक्वल को लेकर चर्चा आती ही रहती है। आने वाले कुछ वक्त बॉलीवुड की कई फिल्मो के सीक्वल देखने को मिलने वाला है। उसमें एक है 'रहना है तेरे दिल में'। ये एक सुपरहिट फिल्म थी। इस फिल्म के सीक्वल को लेकर काफी चर्चा सामने आ रही थी।

वही एक बार फिर इस फिल्म के सीक्वल को लेकर एक बड़ा अपडेट सामने आ रहा है। खबरों की माने तो इस फिल्म का सीक्वल जल्द बनने जा रहा है। वही इस बार फिल्म में आर माधवन और दीया मिर्जा नहीं बल्कि एक नयी जोड़ी नज़र आने वाली है। खबरों की माने तो इस फिल्म बॉलीवुड स्टार विक्की कौशल और कृति सेनन को कास्ट किया जा सकता है।

हेल्दी है स्प्राउट मूंग दाल सब्जी

बनाने में आसान और बहुत ही हेल्दी है स्प्राउट मूंग दाल सब्जी, रोटी या चावल के भी साथ करें एंजॉयबनाने में आसान और बहुत ही हेल्दी है स्प्राउट मूंग दाल सब्जी, रोटी या चावल के भी साथ करें एंजॉय...

जब कभी घर में सब्जी न हो तो ट्राय करें स्प्राउट मूंग दाल सब्जी। इसे बनाना है बेहद आसान और साथ ही ये है काफी हेल्दी। रोटी या चावल हर किसी के साथ लगता है लाजवाब।

सामग्री :

1/2 कप अंकुरित मूंग, 1 टीस्पून तेल, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, 1/8 चम्मच हींग, 2 हरी मिर्च, 1/4 अदरक, 1 बड़ा टमाटर, 1/4 चम्मच हल्दी, 1/2 स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, 1/4 टी स्पून गरम मसाला पाउडर, स्वादानुसार नमक आवश्यकतानुसार निम्बू का रस, पानी 1 कप

विधि :

कुकर में तेल गरम कर उसमें जीरा और हींग डालें। हरी मिर्च और अदरक डालकर भूनेंगे। अब कटे हुए टमाटर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर और नमक छिड़कें। टमाटर को नरम होने तक और तेल छोड़ने तक पकाएं। अब स्प्राउट्स मूंग डालें और 1 कप पानी डालें, कुकर का ढक्कन बंद करें और इसे तेज़ आंच पर पकाएं। एक सीटी आने के बाद आंच धीमी कर दें और इसे 8 से 10 मिनट तक पकाएं।कुकर का प्रेशर खुद निकलने दें। गरम मसाला पाउडर छिड़कें, इसे ठीक से मिलाएं। ताजा धनिया पत्ती से गार्निश करते हुए और नींबू का रस निचोड़ें। सर्व करें।

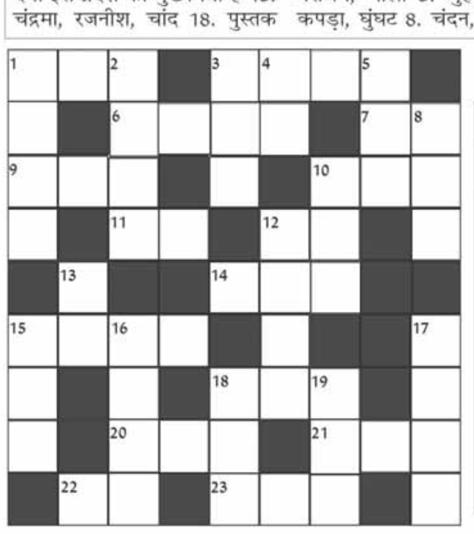
शब्द सामर्थ्य- 40

बाएं से दाएं

1. रूचिकर लगने वाली, रूचि के अनुकुल, चुनी हुई 3. राजाओं के बैठने का आसन 6. श्रमिक 7. कार्य, काज 9. वाद्ययंत्र आदि बजाने वाला 10. सहारा, सहायक वस्तु 11. शर्म, लाज, हया 12. मक्खन, माखन 14. श्रीमती राबड़ी देवी इस प्रदेश की मुख्यमंत्री हैं 15. चंद्रमा, रजनीश, चांद 18. पुस्तक 20. अवधि, समय 21. तर्क वितर्क और कहा-सुनी, जबानी झगड़ा 22. सूरत, आकार 23. झुका हुआ, नत।

ऊपर से नीचे

1. पंद्रह दिन का समय, शुक्ल या कृष्ण पक्ष 2. आग बुझाने की मशीन 3. हिंदु विवाहित स्त्री के मांग में भरने का लाल चूर्ण 4. पराजय, माला 5. मुंह ढकने का कपड़ा, घुंघट 8. चंदन, दक्षिण का एक पर्वत 10. व्यवस्थित करना, सजाना, स्वभाव आदि का परिष्कार, शुद्ध संबंधी कृत्य 12. विशालता, बड़प्पन, महान होने का भाव 13. अड़चन, रुकावट 15. जमीन के अंदर गहरा और लंबा रास्ता, अच्छे रंग का 16. बेवकूफ, मूर्ख, अहमक 17. औसत के हिसाब से 18. कृषक 19. अधिक, ज्यादा।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 39 का हल

ज	ल	■	आ	वा	जा	ही	■	■
मा	■	खू	ब	■	दू	र	स्थ	■
ना	दा	न	■	सा	ग	■	ल	क्ष्य
■	न	ख	■	त	र	ल	■	■
■	वी	रा	न	■	■	च	ट	क
■	र	ब	■	आ	ज	क	ल	■
■	■	■	आ	ग	■	दा	ना	■
■	अ	ग	र	म	ग	र	■	क्रो
भा	भी	■	ती	न	■	■	व	ध

सू-दोकू- 40

	6	3		8		1		4
8			3		4		7	
	4			5		8		
3		8			1		4	
	1			4		9		7
		4			2		1	
1				3		4		8
	8		2		9		3	
		9		1		2		5

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 9 के बीच का कोई एक अंक भर सकते है।
3. बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे के प्रत्येक कालम,कतार और खंड में 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.39 का हल

6	7	9	2	4	5	3	1	8
2	1	8	3	7	6	9	5	4
7	6	4	5	2	8	1	3	9
3	8	1	6	9	7	2	4	5
9	2	5	4	1	3	8	6	7
8	3	7	9	6	4	5	2	1
5	4	2	8	3	1	7	9	6
1	9	6	7	5	2	4	8	3
4	5	3	1	8	9	6	7	2